

# 올 겨울철 자녀의 건강 관리하기:

## 부모가 할 수 있는 일:

겨울철 바이러스 계절이 왔어요! 독감은 호흡기 세포융합바이러스(RSV)이며 미국 전역으로 감기가 빠르게 번지고 있습니다. COVID-19은 계속해서 사람들도 전염시키고 있습니다. 다행히도 올 휴가철에 자녀의 안전과 건강을 지키는 데 도움을 주는 방법이 많이 있습니다.



- **COVID-19 백신 접종 최신 권장 정보를 확인하십시오.** 독감과 COVID-19 백신은 자녀가 매우 아프지 않도록 보호해 줍니다.

- 생후 6개월 이상일 경우 계절 독감 백신을 맞아야 합니다.
- 만 5세 이상의 모든 사람은 기존 부스터를 1회 이상 받았더라도 개량 COVID 부스터를 이번 겨울철에 맞아야 합니다. 개량 부스터는 마지막으로 받은 기본접종 또는 기존 부스터를 접종 받은 후, 최소 2개월 뒤에 접종 받는 것이 좋습니다.
- 생후 6개월~만 4세는 COVID 부스터는 아직 접종 받을 수 없습니다. 하지만 아직 백신을 받지 않았다면 지금 접종 받을 수 있는 적정기입니다!
- COVID 백신은 독감 백신과 동시에 받을 수 있습니다.
- 자세한 정보를 알아보시려면 [ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules](https://ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules)를 방문하여 확인하십시오.



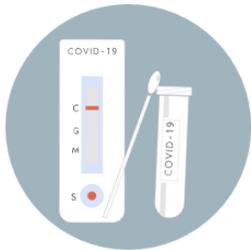
- **실내 공공 장소에서는 얼굴에 편안히 맞는 마스크를 착용하십시오.** 마스크는 COVID 뿐만 아니라 모든 호흡기 바이러스의 확산을 예방할 수 있는 좋은 방법입니다. 만 2세 이상의 어린이는 얼굴에 맞고 여과가 잘 되는 마스크를 착용해야 합니다. 자세한 내용을 알아보시려면 [ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks)을 방문하여 확인하십시오.
- 사람들과 모여서 식음료를 마시고 먹을 때는 **실외 장소를 선택하십시오**. 혼잡한 실내 장소는 피하십시오. 사람이 많이 모이는 장소에 가서 볼일을 봐야 할 경우 가능하면 자녀는 집에 머무르도록 하십시오.





- **공기를 순환시키십시오.** 실내에 있어야 한다면, 창문과 문을 열고, 선풍기를 돌리고 휴대용 공기청정기를 사용하십시오.
- 장난감과 놀이 기구를 포함하는 **자주 만지는 표면들을** 소독하고 세척하십시오.
- **기침과 재채기를 할 때 가리십시오.** 아이가 기침이나 재채기를 할 때 휴지로 입과 코를 가리십시오.
- **손을 자주 씻으십시오,** 특히 코를 풀고 기침이나 재채기를 한 후에 화장실에 가고 음식을 먹거나 준비하기 전에 해야 합니다. 아이가 씻지 않은 손으로 음식을 먹거나 얼굴을 만지지 않도록 합니다.
- **자녀가 아플 경우 집에 머무르게 해주십시오.** 학교, 보육 시설 또는 명절 축하 모임에 보내지 않도록 합니다. 집에 오시는 방문객 또는 친구들이 아프면 집에 있어 달라고 요청하고 있습니다.

- **모든 가족 구성원에게 COVID와 백신의 최신 권장 접종을 완료할 때 까지 여행을 미루십시오.** 여행 가기 전후에 검사를 받으십시오.



- 권장하는 최신 백신 접종 상태이더라도 **COVID 증상이 발현되거나 COVID에 노출된 경우 검사를 받으십시오.** 특히 COVID에 걸리면 매우 아플 수 있는 고위험군과 함께 있을 경우라면 모임을 갖기 전에 검사를 받는 것이 좋습니다.

**권장하는 최신 COVID 백신과 독감 백신을 접종 받았더라도 스스로 받을 수 있는 위험을 줄이십시오.**

안전 팀에 대한 자세한 정보를 보시려면 [ph.lacounty.gov/reducerrisk](https://ph.lacounty.gov/reducerrisk)을 방문하여 확인하십시오.